

3月3日は「耳の日」です。

耳には①音や声を聞く②からだのバランスを保つはたらきがあります。耳は外側に見えている部分だけではなく、耳の穴の奥にもつながっています。耳元で大きな声や音を出したり、耳掃除の時に奥まで入れたりすることはやめましょう。耳を大切にする生活を心がけてください。



◆ヘッドホン難聴とは

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聴き続けることによって起こる難聴

◆原因

ヘッドホンやイヤホンで音を聴くことで、直接耳の中に音が入るため、周囲に漏れるほどの大きな音で聞いたり、長時間聞き続けたりすると難聴が起こる。

◆症状

- ・じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため初期には難聴を自覚しにくい。
- ・耳が詰まった感じ（耳閉感）や耳鳴りを伴う場合もある。

◆予防

大きすぎる音量で聴かない、長時間連続して聴かずに耳を休ませる。



あなたの耳は大丈夫？

(参考：厚生労働省 e-ヘルスネット)

～保護者の方へ～

◆感染症予防について

37℃以上の発熱や体調不良がある場合は自宅で休養するようお願いいたします。また、同居の家族の皆様においても体調確認をしていただき、家族に風邪症状等がみられる場合も登校を控えるようお願いいたします。

◆体育着の確認のお願い

保健室から借りた体育着がないか確認をお願いします。貸し出している体育着には限りがあります。確認していただき、家にある場合には洗濯して学校へ返却をお願いします。